

Nina Seifert

### **Wechseljahre verstehen und begleiten**

Naturheilkundliche Behandlungskonzepte für die Praxis

ML Verlag mgo fachverlage GmbH & Co. KG,

2026

240 S., Hardcover

ISBN 978-3-96474-684-9

Preis 44,95 €

auch als E-Book erhältlich



Die Autorin Nina Seifert ist nicht nur eine unserer Vorständinnen, die mit Struktur, Klarheit und einem sicheren Gespür für Prioritäten überzeugt – sie ist auch eine erfahrene Heilpraktikerin, die sich seit vielen Jahren auf die naturheilkundliche Begleitung der Wechseljahre spezialisiert hat. Zahlreiche Fortbildungen für Kolleginnen gingen ihrem Entschluss voraus, dieses umfassende Werk zu verfassen.

Ihre Perspektive ist feministisch, empowernd und zugleich tief in der Heilpraktik verwurzelt. Mit ihrer klaren Struktur, ihrem trockenen Humor und ihrer praxisnahen Haltung gelingt es ihr, ein Fachbuch zu schaffen, das nicht nur informiert, sondern auch inspiriert.

Schon die Einführung macht Lust aufs Weiterlesen. Selbst komplexe hormonelle Zusammenhänge werden verständlich, lebendig und angenehm lesbar dargestellt. Besonders hervorzuheben sind die übersichtlichen Grafiken, die das Verständnis zusätzlich erleichtern und das Buch auch visuell sehr zugänglich machen.

Ein großer Mehrwert liegt im konsequenten Praxisbezug: Zahlreiche konkrete Tipps, Fallbezüge und direkt umsetzbare Ansätze machen das Buch zu einem echten Arbeitswerkzeug. Besonders beeindruckend ist die Fülle an phytotherapeutischen Ansätzen sowie klassischen naturheilkundlichen Verfahren, die detailliert und fundiert vorgestellt werden.

Inhaltlich beginnt das Buch mit den Grundlagen der gynäkologischen Endokrinologie, einschließlich einer klaren Darstellung der Steroidhormone. Darauf folgt eine umfassende Betrachtung des weiblichen Zyklus. Im dritten großen Abschnitt widmet sich die Autorin der ganzheitlichen Behandlung der Wechseljahre in der Heilpraktiker\*innen-Praxis. Hier verbindet sie gekonnt Ernährung, Phytotherapie, Homöopathie und Akupunktur – insbesondere Ohrakupunktur – zu einem stimmigen Gesamtkonzept.

Das Werk zeichnet sich durch ein durchgehend ganzheitliches Denken aus und dient als äußerst praxisnahes Nachschlagewerk – besonders in Phasen, in denen die Symptome der Patientinnen stark variieren. Dabei bleibt ein zentraler Aspekt stets im Fokus: die Individualität der Therapie. Nina

---

Rezension von Heike Brunner, Redaktion LACHESIS-Newsletter

---

Seifert erinnert eindrücklich daran, dass jede Behandlung sorgfältig und individuell angepasst werden muss.

Ein Satz, der besonders nachklingt:

„Wir behandeln den Menschen und nicht die Laborwerte.“

**Mein Fazit:**

Ein fundiertes, praxisnahes und inspirierendes Fachbuch mit hohem Nutzwert für die tägliche Arbeit.

Prädikat: besonders wertvoll – dieses Buch sollte in keiner Naturheilpraxis fehlen.